

# **¡Ideas Poderosas!** ...para un **DESAYUNO** **Poderoso**

! Usa avena de cocción rápida y agrégale frutas secas o frescas, nueces y azúcar morena, e agregale queso o margarina a tus 'grits' en vez de mantequilla.

! Prueba algo diferente como un burrito u otras sobras, como papas rellenas o pizza.

! ¿Quieres más ideas? Visítanos en: [www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov)



**U.S. Department of  
Agriculture**

**Food and Nutrition  
Service**

USDA es un proveedor y  
emplazador que ofrece  
oportunidad igual a todos.

**Eat Smart. Play Hard.™**  
Alimentate Bien y Juega Fuerte.